



TITLE:

<第20回健康科学市民公開講座> あなたのおなかは泣いている

AUTHOR(S):

福田, 善弘

CITATION:

福田, 善弘. <第20回健康科学市民公開講座> あなたのおなかは泣いている. 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻紀要: 健康科学: health science 2009, 5: 75-76

ISSUE DATE:

2009-03-31

URL:

<https://doi.org/10.14989/84785>

RIGHT:

第20回健康科学市民公開講座

あなたのおなかは泣いている

福田 善 弘

近年、医学、医療の進歩により診断、治療は大きく様変わりしました。前世紀には医者が鋭い洞察力と経験に頼って診断し、わずかな治療手段で診療を行ってきました。本来、生体は病気に際して正常では気づかない症状（メッセージ）や新たな情報（シグナル）を発して病気の存在を訴え、暗示しています。科学の進歩はこうした感染症やがんなど病気の原因としての細菌、ウイルスを次々と明らかにしてきました。今やそれらの病気、病態について新しく開発された血液検査、画像検査、内視鏡検査などにより的確に診断を下し、治療の必要性を判断し、その結果速やかに治療が行われています。

おなか（食道、胃、腸、肝臓、膵臓、胆のう）の病気の多くは炎症（～炎）やがん（～がん）によるものです。おなかの叫び（症状）としては痛み、胸やけ、嘔気、嘔吐、おなかの張り、下痢、便秘などたくさんありますが、これらは主に消化管（食道、胃、腸）からの病気が原因です。昔から肝臓は物言わぬ臓器（沈黙の臓器）と言われているように普段は何も言わず胃や腸からの栄養素のみならずお酒、くすり、細菌、ウイルスなどを様々な物を処理するため黙々と仕事をこなしています。膵臓もそうですが症状（体が黄色い：黄疸、体がだるい、食欲がない、背中が痛い）などを訴える場合はすでに手遅れで相当進行していることがあります。

昔は肝臓が悪い、胃腸が悪いと、あなたはお酒の飲みすぎだ、仕事のしすぎだ、ストレスのせいだと言われたものです。しかし最近、B型、C型肝炎ウイルスやヘリコバクターピロリという細菌が発見されると、実はお酒、仕事、ストレスなどが原因ではなく肝炎ウイルスやピロリ菌のせいだったのです。これら肝炎ウイルスやピロリ菌の存在が血液検査などで診断できるようになって、治療も急速に進歩しました。肝炎ウイルスの持続による慢性肝炎、肝硬変から肝がんへの進展はインターフェロンや抗ウイルス剤でウイルスそのものを駆除できるようになり、その進展が予防できるようになりました。慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍

は1週間の抗生物質服用で治るようになり、これまで繰り返していた再発も防げるようになりました。さらには胃がんの発生も予防できるようになっています。昔ならとても考えられないことです。

わが国の死亡原因の第1位はがんである事をご存知の方は多いと思いますが、そのうち男性では肺がんが第1位、胃がんが第2位、肝がんが第3位です。最近増えている大腸がんも含めるとおなかのがんは断然トップです。今や肝臓疾患、胃腸疾患の検査も非常に進んでおり肝臓疾患の病態はほとんどが血液検査でわかります。肝がんは血液の腫瘍マーカーで予測がつき、画像検査（腹部超音波検査、CT検査、MRI検査）で確認できます。胃腸疾患の病態は主として内視鏡検査でがんも含めて診断が可能です。最近、内視鏡検査も非常に進歩しており、内視鏡の太さが細くなって飲み込みやすくなり、また鼻からの手技で今までのように『えっとえづく』ことなくできるようになりました。これまで『腸の暗黒大陸』と言われ診断が困難であった小腸もカプセル内視鏡でわかるようになってきました。

最近、お酒（アルコール）の消費量が年々増加しており、それにつれて肝臓疾患や胃腸疾患も増えています。お酒を飲み続けることによる肝臓は最初、脂肪肝（ヒトのフォアグラ状態）になり、さらに肝炎を伴い肝硬変、肝がんになっていきます。お酒は直接胃腸の粘膜を痛めますが、さらに吸収されたお酒は門脈という血管を通して肝臓に行き、酵素によりアセトアルデヒドという物質になります。このアセトアルデヒドが体に貯まることにより顔の紅潮（フラッシュ）、頭痛、吐き気、嘔吐など二日酔いの症状を起こします。そればかりでなく、飲み続けると先に述べたように肝臓、胃腸に悪さをします。しかしアセトアルデヒドはさらに別の酵素により代謝（処理）され最後には無害となります。この酵素の働きは西欧人で強く、東洋人で弱いとされており、西欧人は朝からワインなどを飲み続けてもアセトアルデヒドが処理され、たまらないので平気なのです。日本人の中にもお酒に強い人もいますが、概して弱く、肝臓、胃、腸を損なう人が多いのです。そのため飲酒はほどほどにしなければなりません。

しかしお酒を飲まないからといって肝臓が悪くならないとは限らないのです。それが最近、肝臓学会で注

目されている非アルコール性脂肪肝炎 (non-alcoholic steatohepatitis 頭文字をとって NASH ナッシュ) といえます。すなわちお酒を飲まないのに肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などがあるとお酒を飲む人と同じように最初は脂肪肝（料理のフォアグラ状態）からやがて肝硬変、肝がんになっていくのです。そればかりか最近のいわゆる『メタボ』（メタボリック症候群）と共通の原因つまり肥満との関係から脳血管、心臓血管の病気も合併し、さらに乳がん、大腸がんなどになることがあります。そのため何よりもグルメや過食による肥満を避け、運動不足を解消するために普段から歩いて減量に心がけましょう。

中には病気のために服用しているくすり、例えば解熱・鎮痛剤（痛み止めのくすり）、抗生物質、精神安定剤、抗アレルギー剤、循環器のくすりなどが肝臓や胃腸に障害を与えることがありますので注意する必要があります。また安全だと考えられている漢方薬や健康食品も頻度は少ないですが気をつけてください。前にも述べましたが症状が出た時は手遅れになっている

ことが多いので、新しい薬などをのむ際にはまず1～3ヶ月頃に肝臓などのチェックをしておく方が良いでしょう。必要なら定期的に検査することも重要です。なぜなら、くすりによる障害の多くは中止すると速やかに改善していくからです。

このように肝炎ウイルス、ピロリ菌だけでなくお酒や肥満など多くの原因によりあなたのおなかはずっと悲鳴をあげて泣いています。それらの叫びや悲鳴を聞いてからでなく、積極的に生体が発している多くのメッセージ、シグナルを引き出し早期かつ的確な診断、治療が求められます。現在、3人に1人といわれているがんの治療は、今なお非常に難しく予防こそが最大の治療です。さらにポストゲノム時代になって多くの遺伝子、たんぱく質が次々と明らかにされています。そのためこれまで難病といわれている病気の詳しい原因、診断が明らかになるでしょう。そしてそれら分子（遺伝子、たんぱく質）を標的とする新しい治療が今後さらに進歩していくことでしょう。